



УТВЕРЖДЕНО

И.о. заведующего МАДОУ «ЦРДО «Журавушка»
Энгельского муниципального района
Саратовской области

Д.Е. Масеева
Д.Е. Масеева

приказ № 155-09 от «01» 09.2024 г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации питания детей 3-7 лет

Пояснительная записка

МАДОУ «ЦРДО «Журавушка» функционирует в режиме 12-часового пребывания детей в ДОУ. Настоящее меню разработано согласно рекомендаций СанПиН 2.3/2.4.3590-20, в котором указаны рекомендуемые суточные наборы продуктов для организации питания детей в ДОО.

Производство готовых блюд осуществляется в соответствии с технологическими картами. При использовании продуктов промышленного производства выпуска, содержащих сахар, выдача сахара уменьшена в соответствии с его количеством содержащегося в этих продуктах.

Норма потребления соли указана в отдельном столбце меню.

Суммарные объемы блюд по времени приема пищи соблюдены и указаны в граммах. Режим питания детей в ДОУ с 12-часовым пребыванием детей:

Время приема пищи	
08:00-08:40	Завтрак
09:50-10:20	Второй завтрак
11:50-12:30	Обед
15:20-15:40	Полдник

Программа производственного контроля по безопасности использования пищевой продукции разработана с применением принципов ХАССП.

1 день

№ рецепт а	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн-кая ценност ь ккал	Витамины мг			Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
1	Каша ячневая молочная жидкая	200	6,8	5,7	27,8	219,3	0,1	0,2	1,8	19,3	0,39
103	Кофейный напиток с молоком	180	1,26	1,44	15,62	80,39	0,03	0,11	0,47	95,28	0,09
95	Хлеб пшеничный с маслом	35/5	2,47	3,58	13,75	117,1	0,06	0,06	0,27	65,3	1,37
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
368	Яблоко	88	0,35	0	9,91	41	0,01	0,02	11	14,03	19,29
ОБЕД											
593	Рассольник ленинградский	200\10\6	4,1	7,16	20,93	145	0,11	0,07	8,2	29,69	1,07
51	Жаркое по домашнему	230	19,02	17,23	20,05	322,6	0,16	0,18	9,2	40	3,5
12	Отвар шиповника	200	0,32	0,14	19,45	80	0,01	0,01	30	5,9	0,3
99	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,45	17,5	106,6	0,06	0,02	0	11,35	1,31
102	Хлеб ржаной	30	2,21	0,31	22,66	102	0,06	0,03	0	15,4	1,31
ПОЛДНИК											
463	Кух с посыпкой	80	5,91	5,19	35,49	212,65	0,01	0,01	0,4	2	0,2
35	Снежок	180	4,7	1,8	21,9	64,2	0,04	0,23	0,54	223	0,18
УЖИН											
5	макароны отварные с сахаром	150	5,5	4,57	26,44	168	0,29	0	0	0	0
109	Чай с сахаром, с лимоном	180	0,6	0,01	13,78	55,46	0	0	0,01	1,38	0
99	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,45	17,5	106,6	0,06	0,02	0	11,35	1,31
	Итого:		59,48	561,84	282,78	1820,9	1	0,96	61,89	533,98	30,32

2 день

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины мг			Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	в-ва, мг	
										Ca	Fe
ЗАВТРАК											
7	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,89	9,16	24,44	193,4	0,1	0,23	0,88	180,56	0,34
433	Какао с молоком	200	2,52	2,88	19,2	108,3	0	0	0,9	0	0
96	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	35/5/10	5,04	9,87	18,37	136,95	0,06	0,06	0,27	65,3	1,37
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
368	Яблоко	88	0,35	0	9,91	41	0,01	0,02	11	14,03	19,29
ОБЕД											
51	Соус томатный с овощами	35	0,19	0,89	0,98	12,83	0	0	0,27	1,49	0,06
6	Борщ со сметаной	250	5,9	5,75	11,48	116,75	0,04	0,05	21,3	44	8,4
21	Макаронные изделия отварные	150	3,95	3,75	27,42	159	0,05	0,02	0	7,48	0,57
63	Котлета куриная	70	11,02	12,45	7,52	186,09	0	0,09	30	11	0,62
128	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	25,1	67,98	0	0	0,05	0,19	0
99	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,45	17,5	106,6	0,06	0,02	0	11,35	1,31
38	Хлеб ржаной	30	2,21	0,31	22,66	102	0,06	0,03	0	15,4	1,31
ПОЛДНИК											
83	Ватрушка с повидлом	70	3,53	2,9	32,08	169	0,03	0,02	0,04	10,29	0,64
84	Напиток из свежих ягод	180	7,09	0	10,6	41,86	0	0	12	8,18	0,267
УЖИН											
77	Рыба тушеная с овощами в томате	100	10,37	5,74	5,36	114,49	0,04	0,03	1,32	18,83	3
29	Рис отварной	150	3,3	0,75	37,35	174	0,04	0,03	1,32	15,83	0,59
99	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,45	17,5	106,6	0,06	0,02	0	11,35	1,31
136	Чай с сахаром	200	0	0	13,52	33,18	0	0	0,01	1,38	0,24
	Итого:		69,1	55,35	300,99	1870,03	0,55	0,62	79,36	416,66	39,317

3 день

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
9	Каша овсяная из «геркулеса» молочная, жидкая	200	6,02	8,1	26,3	220,4	0,16	0,16	1	147,1	1,7
103	Кофейный напиток с молоком	180	1,26	1,44	15,62	80,39	0,03	0,11	0,47	95,28	0,09
2	Хлеб пшеничный с повидлом	65	2,94	4,64	16,38	184	0,06	0,06	0,27	65,3	1,37
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
121	Сок яблочный	150	0,75	0	17,55	70,5	0,01	0,01	3	12	0,3
ОБЕД											
58	Салат из кукурузы с луком	60	4,88	7,24	28,51	198	0,17	0,07	1	17,74	0,04
98	Суп картофельный с вермишелью	250	4,29	3,33	20,9	130,73	0,018	0,041	7,59	14,68	1,01
153	Азу	200	11,23	12,62	8,3	194,44	0,06	0,05	4,27	26,54	1,09
84	Напиток из свежих ягод	180	7,09	0	10,6	41,86	0	0	12	8,18	0,267
99	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,45	17,5	106,6	0,06	0,02	0	11,35	1,31
38	Хлеб ржаной	30	2,21	0,31	22,66	102	0,06	0,03	0	15,4	1,31
ПОЛДНИК											
607	Вафли	25	0,8	0,7	20,02	85,5	0,01	0,01	0	2	0,2
128	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	25,1	67,98	0	0	0,05	0,19	0
УЖИН											
17	Запеканка творожная с манкой	100	13,6	9,26	9,92	183,13	0,04	0,25	0,27	147	0,6
6	Сгущенное молоко	20	1,4	1,7	11,1	65,6	0,02	0	0,65	1,38	60,5
107	Чай с молоком	180	252	2,3	11,97	78,72	0,02	0	0,65	1,38	60,5
99	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,45	17,5	106,6	0,06	0,02	0	11,35	1,31
	Итого:		312,09	52,09	262,43	1916,45	0,718	0,811	31,22	565,52	130,287

4 день

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины мг			Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	в-ва, мг	
										Ca	Fe
ЗАВТРАК											
56	Омлет натуральный	80	6,28	7,25	2,56	100	0,03	0,24	0,13	80	1,1
433	Какао с молоком	200	2,52	2,88	19,2	108,3	0	0	0,9	0	0
96	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	35/5/10	5,04	9,87	18,37	136,95	0,06	0,06	0,27	65,3	1,37
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
442	Сок яблочный	150	0,75	0	17,55	92	0,01	0,01	3	12	0,3
ОБЕД											
15	Салат витаминный	60	1,21	3	3,94	47,07	0	0	8,95	0	0
24	Суп крестьянский на курином бульоне	250	7,85	9,17	24,26	129,34	0,01	0,03	17,5	27	1,4
46	куры отварные измельченные	90	20,03	12,79	0	208,9	0,11	0,11	1,21	15	1,1
27	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,13	5,37	24,35	166	0,206	0,102	0,012	10,32	2,51
128	Компот из сухофруктов	180	0,55	0	17,4	67,98	0	0	0,05	11,35	
99	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,45	17,5	106,6	0,06	0,02		15,4	1,31
38	Хлеб ржаной	30	2,21	0,31	22,66	102	0,06	0,03			
ПОЛДНИК											
607	Вафли	25	0,8	0,7	20,02	85,5	0,01	0,01	0	2	0,2
131	Молоко кипяченое	180	5,04	5,76	8,46	104,4	0,5	0,11	1,8	217,8	
УЖИН											
36	Запеканка морковная с творогом и сгущенным молоком	100/20	10,2	12,1	29,3	258,9	0,05	0,13	1,8	60,88	0,63
99	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,45	17,5	106,6	0,06	0,02		11,35	
136	Чай с сахаром	200	0	0	13,52	33,18	0	0	0,01	1,38	0,24
	Итого:		78,92	74,35	255,21	1853,72	1,196	1,112	26,812	609,97	11,29

5 день

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
17	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,43	7,89	66,24	169,85	0,03	0,28	1,58	181,4	0,43
433	Какао с молоком	200	2,52	2,88	19,2	108,3	0	0	0,9	0	0
2	Хлеб пшеничный с повидлом	65	2,94	4,64	16,38	184	0,06	0,06	0,27	65,3	1,37
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
121	Сок яблочный	150	0,75	0	17,55	92	0,01	0,01	3	12	0,3
ОБЕД											
82	Икра свекольная	60	1,1	0,08	6,3	31	0,02	0,03	27,5	27	1
56	Щи из свежей капусты на м	200\10\6	2,95	4,8	6,87	94,49	0,05	0,03	15,54	37,48	0,68
180	Плов из отварной курицы	200	18,68	14,47	30,36	325,88	0,04	0,02	2,58	8,24	1,64
12	Отвар шиповника	200	0,32	0,14	19,45	80	0,01	0,01	30	5,9	0,3
99	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,45	17,5	106,6	0,06	0,02	0	11,35	1,31
102	Хлеб ржаной	30	2,21	0,31	22,66	102	0,06	0,03	0	15,4	1,31
ПОЛДНИК											
607	Вафли	25	0,8	0,7	20,02	85,5	0,01	0,01	0	2	0,2
35	Кефир	180	5,4	0,09	6,84	54	0,04	0,23	0,54	223	0,18
УЖИН											
301	макароны отварные с сыром	150	9	7,6	25,6	281,2	0	0	0,08	0	0
99	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,45	17,5	106,6	0,06	0,02		11,35	1,31
109	Чай с сахаром, с лимоном	180	0,6	0,01	13,78	55,46	0	0	0,01	1,38	0
	Итого:		58,94	44,51	306,25	1876,88	0,45	0,75	82	601,8	10,03

6 день												
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	
ЗАВТРАК												
11	Каша «Дружба»	200	7,03	5,8	48,4	213,8	0,07	0,15	1,87	216,5	1,85	
103	Кофейный напиток с молоком	180	1,26	1,44	15,62	80,39	0,03	0,11	0,47	95,28	0,09	
2	Хлеб пшеничный с повидлом	65	2,94	4,64	16,38	184	0,06	0,06	0,27	65,3	1,37	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
121	Сок яблочный	150	0,75	0	17,55	92	0,01	0,01	3	12	0,3	
ОБЕД												
43	Свекольник со сметаной	230	1,78	5,83	9,25	95,83	0,09	0,08	9,88	50	1	
151	Огурец порционный	60	1,34	1,78	3,2	41,2	0	0	10,7	0	0	
51	Жаркое по домашнему	230	19,02	17,23	20,05	322,6	0,16	0,18	9,2	40	3,5	
84	Напиток из свежих ягод	180	7,09	0	10,6	41,86	0	0	12	8,18	0,267	
99	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,45	17,5	106,6	0,06	0,02	0	11,35		
38	Хлеб ржаной	30	2,21	0,31	22,66	102	0,06	0,03	0	15,4	1,31	
ПОЛДНИК												
609	Печенье	20	1,35	3,24	11,76	21,2	0	0	0	0	0	
131	Молоко кипяченое	180	5,04	5,76	8,46	104,4	0,5	0,11	1,8	217,8		
УЖИН												
71	Суфле из печени	70	16,93	8,02	9,15	181,59	0,29	1,68	15,19	8,2	5,79	
64	овощное рагу	150	3,76	5,1	14,65	122,2	0	0	0	0	0	
99	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,45	17,5	106,6	0,06	0,02	0	11,35	1,31	
107	Чай с молоком	180	252	2,3	11,97	78,72	0,02	0	0,65	1,38	60,5	
Итого:			328,74	62,35	254,7	1894,99	1,41	2,45	65,03	752,74	77,287	

7 день

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
17	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,43	7,89	66,24	169,85	0,03	0,28	1,58	181,4	0,43
433	Какао с молоком	200	2,52	2,88	19,2	108,3	0	0	0,9	0	0
95	Хлеб пшеничный с маслом	35/5	2,47	3,58	13,75	117,1	0,06	0,06	0,27	65,3	1,37
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
368	Яблоко	88	0,35	0	9,91	41	0,01	0,02	11	14,03	19,29
ОБЕД											
37	суп картофельный с клецками	230\30	3,45	3,03	15,49	102,98	0,1	17,58	7,3	70	0,9
180	Плов из отварной курицы	200	18,68	14,47	30,36	325,88	0,04	0,02	2,58	8,24	1,64
128	Компот из сухофруктов	180	0,55	0	17,4	67,98	0	0	0,05	0,19	0,03
99	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,45	17,5	106,6	0,06	0,02	0	11,35	0
38	Хлеб ржаной	30	2,21	0,31	22,66	102	0,06	0,03	0	15,4	1,31
ПОЛДНИК											
469	Булочка домашняя	60	3,29	7,07	27,67	231,58	0	0	0	0	0
111	Чай с молоком	180	2,52	2,3	11,97	78,72	0,02	0	0,65	1,38	60,5
УЖИН											
301	макароны отварные с сыром	150	9	7,6	25,6	281,2	0	0	0,08	0	0
84	Напиток из свежих ягод	180	7,09	0	10,6	41,86	0	0	12	8,18	0,267
99	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,45	17,5	106,6	0,06	0,02	0	11,35	0
	Итого:		63,8	50,03	305,85	1881,65	0,44	18,03	36,41	386,82	85,737

8 день												
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины мг			Минеральные		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	в-ва, мг		
										Ca	Fe	
ЗАВТРАК												
13	Каша манная молочная жидкая	200	6,1	3,8	27,3	172,8	0,07	0,018	2,17	227,4	0,22	
103	Кофейный напиток с молоком	180	1,26	1,44	15,62	80,39	0,03	0,11	0,47	95,28	0,09	
96	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	35/5/10	5,04	9,87	18,37	136,95	0,06	0,06	0,27	65,3	1,37	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
121	Сок яблочный	150	0,75	0	17,55	92	0,01	0,01	3	12	0,3	
ОБЕД												
82	Икра свекольная	60	1,1	0,08	6,3	31	0,02	0,03	27,5	27	1	
39	Суп «Снежок»	200/15	5,3	7,2	18,2	202,3	0,5	1,2	3,1	0,2	0,3	
591	Гуляш из говядины	70	9,4	6,69	5,33	119,3	0,046	0,08	1,2	11,94	1,5	
27	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,13	5,37	24,35	166	0,206	0,102	0,012	10,32	2,51	
128	Компот из сухофруктов	180	0,55	0	17,4	67,98	0	0	0,05	0,19	0,03	
99	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,45	17,5	106,6	0,06	0,02		11,35	1,31	
38	Хлеб ржаной	30	2,21	0,31	22,66	102	0,06	0,03		15,4	1,31	
ПОЛДНИК												
609	Печенье	20	1,35	3,24	11,76	21,2	0	0	0	0	0	
35	Йогурт	180	7,3	2,7	10,4	98,2	0,04	0,23	0,54	223	0,18	
УЖИН												
17	Запеканка творожная с манкой	100	13,6	9,26	9,92	183,13	0,04	0,25	0,27	147	0,6	
6	Сгущеное молоко	20	1,4	1,7	11,1	65,6	0,02	0	0,65	1,38	60,5	
109	Чай с сахаром, с лимоном	180	0,6	0,01	13,78	55,46	0	0	0,01	1,38	0	
99	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,45	17,5	106,6	0,06	0,02	0	11,35	1,31	
	Итого:		67,33	52,57	265,04	1807,51	1,222	2,16	39,242	860,49		

9 день

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	FE
ЗАВТРАК											
3	Каша рисовая молочная жидкая	200	4,9	5,1	31,1	180,7	0,13	0,18	1,6	218,1	0,3
433	Какао с молоком	200	2,52	2,88	19,2	108,3	0	0	0,9	0	0
95	Хлеб пшеничный с маслом	35/5	2,47	3,58	13,75	117,1	0,06	0,06	0,27	65,3	1,37
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
368	Яблоко	88	0,35	0	9,91	41	0,01	0,02	11	14,03	19,29
ОБЕД											
58	Салат из кукурузы с луком	60	4,88	7,24	28,51	198	0,17	0,07	1	17,74	0,04
88	Суп гороховый	250	6,81	9,04	17,59	176,03	0,32	0,12	17,5	12,52	1,65
57	Суфле из курицы	80	15,58	8,1	5,95	159	0,07	0,15	0,15	24,71	1,8
21	Макаронные изделия отварные	150	3,95	3,75	27,42	159	0,05	0,02	0	7,48	0,57
51	Соус томатный с овощами	35	0,19	0,89	0,98	12,83	0	0	0,27	1,49	0,06
128	Компот из сухофруктов	180	0,55	0	17,4	67,98	0	0	0,05	0,19	0,03
99	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,45	17,5	106,6	0,06	0,02	0	11,35	0
38	Хлеб ржаной	30	2,21	0,31	22,66	102	0,06	0,03	0	15,4	1,31
ПОЛДНИК											
607	Вафли	25	0,8	0,7	20,02	85,5	0,01	0,01	0	2	0,2
84	Напиток из свежих ягод	180	7,09	0	10,6	41,86	0	0	12	8,18	0,267
УЖИН											
56	Омлет натуральный	80	6,28	7,25	2,56	100	0,03	0,24	0,13	80	1,1
2	Хлеб пшеничный с повидлом	65	2,94	4,64	16,38	184	0,06	0,06	0,27	65,3	1,37
136	Чай с сахаром	180	0	0	13,52	33,18	0	0	0,01	1,38	0,24
Итого:			64,64	53,93	275,05	1873,08	1,03	0,98	45,15	545,17	29,597

10 день											
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
7	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5,2	4,4	31,7	193,4	0,51	0,16	1,77	177,3	0,34
103	Кофейный напиток с молоком	180	1,26	1,44	15,62	80,39	0,03	0,11	0,47	95,28	0,09
2	Хлеб пшеничный с повидлом	65	2,94	4,64	16,38	184	0,06	0,06	0,27	65,3	1,37
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
121	Сок яблочный	150	0,75	0	17,55	92	0,01	0,01	3	12	0,3
ОБЕД											
15	Салат витаминный	60	1,21	3	3,94	47,07	0	0	8,95	0	0
98	Суп картофельный с вермишелью	250	4,29	3,33	20,9	130,73	0,018	0,041	7,59	14,68	1,01
161	Котлета из мясная	75	9,84	8,2	7,16	139,13	0,04	0,06	0,81	27,3	0,86
116	Картофельное пюре	160	3,7	4,4	28,2	160,45	0,2	0,13	23	30,2	1,5
51	Соус томатный с овощами	35	0,19	0,89	0,98	12,83	0	0	0,27	1,49	0,06
12	Отвар шиповника	200	0,32	0,14	19,45	80	0,01	0,01	30	5,9	0,3
99	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,45	17,5	106,6	0,06	0,02	0	11,35	0
38	Хлеб ржаной	30	2,21	0,31	22,66	102	0,06	0,03	0	15,4	1,31
ПОЛДНИК											
609	Печенье	20	1,35	3,24	11,76	21,2	0	0	0	0	0
233	Кисель	200	0	0	30	129	0	0	0	0,68	0,1
УЖИН											
51	Запеканка рисовая с творогом и сгущенным молоком	100/20	8,1	7,5	15,12	239,6	0,06	0,31	0,3	143,33	78,78
99	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,45	17,5	106,6	0,06	0,02	0	11,35	1,31
107	Чай с молоком	180	252	2,3	11,97	78,72	0,02	0	0,65	1,38	60,5
Итого:			299,6	41,69	284,45	1903,72	1,138	0,961	68,13	612,94	147,83
Итого за 10 дней			140,26	104,87	279,28	1869,89	0,92	2,88	53,52	588,61	62,41